Lo que puede esperar

- Después de dejar de fumar, puede sentir hambre con mayor fuerza y frecuencia.
- Después de dejar de fumar, puede que tenga un mejor sentido del gusto.
- El aumento de peso se debe con mayor frecuencia a que la gente come más y con más gusto después de dejar de fumar.

Frecuencia

- La investigación ha mostrado que el 75% de todas las personas que dejan de fumar no suben de peso, y que aquellas que sí suben de peso ¡sólo aumentan un promedio de 5 a 7 libras!
- Estudios recientes prueban que entre el 50 y el 70% de los individuos que dejan de fumar reportan sentir más hambre a la semana siguiente de hacerlo.
- Si se dan las sensaciones de hambre o un aumento de peso, normalmente comienzan durante las primeras 24 horas, son más fuertes en las primeras 1 ó 2 semanas y pueden durar entre 1 y 6 meses.

Autocontrol

- Haga más actividades físicas (por ej. suba las escaleras en lugar de usar el elevador o las escaleras mecánicas, estacione su auto más lejos de la puerta de la oficina, tienda, supermercado, etc.).
- escoja recompensas que no sean comida, como un nuevo CD, o ir a ver una nueva película.
- Masque chicle sin azúcar o use un "picadientes" (palillo de dientes).
- Tome más agua, especialmente antes de las comidas.
- Planee las comidas con anticipación y no deje de comer sus tres comidas diarias.
- Coma bastantes frutas frescas y verduras. ¡Llévelas al trabajo, la escuela y a todo lugar!

La nicotina, el cuerpo y la mente

- La nicotina detiene los dolores estomacales causados por el hambre hasta por 1 hora y también eleva el nivel de azúcar en la sangre. Cuando usted deja de fumar, esto se invierte.
- La comida puede brindarle los mismos efectos que los cigarrillos: estimulación, relajamiento, alegría, tiempo de descanso, comodidad, socialización, etc. Tanto fumar como comer son formas de llenar esas necesidades, de manera que cuando usted deja de fumar puede ser que coma más.
- La abstinencia de la nicotina aumenta el gusto por comidas más dulces. Algunas comidas hasta pueden saberle mejor y puede que usted quiera comer más.